



横 南 其 绗 出 K天. 粃

(粤)新登字 06号

 责任编辑
 刘 军 后来居

 封面设计
 梁健莹

 责任技编
 吴少娟

书编	名 著	黄飞鸿嫡传工字伏虎拳 梁 达
出版	发行	岭南美术出版社
经	销	广东省新华书版
EP	刷	番萬年印刷产
+17	格	787×1692 毫米 3 5 6.25 印张 112 千字
	次	1996年1月第1版第4次印刷
		1 15000 期
		3N7 -5362 1341 - 7 / J · 1213

ΤĖ

黄飞鸿轶事

在近代广东武林中, 黄飞鸿可谓大名鼎鼎。其故事前两 年曾被搬上银幕, 风雕一时。以下乃其两则轶事。

一、一鞋一掌打出一段姻缘

黄飞鸿一生共有妻妾 4 人, 其中与第四任妻子莫桂兰的姻缘, 堪称"误打误撞"的"偶然事故"。

某日,适逢神诞,佛山叠 擅乡人大事庆祝,并专请黄 飞鸿赴会以资助兴。黄飞鸿率门人盛服出场;先由徒弟"大 只窝"舞狮,继而自己登台演武,不时博得满堂喝彩。

19岁的莫桂兰当时正偕其二婶在人丛中观看。她貌有痘癖、且性情泼辣、故虽年逾花讯、却还待字围中。其二婶有意要磨她性情、便与之戏赌、谓若她敢上台掴黄飞鸿一巴掌,自己愿输百金。莫桂兰被此一激、便道:"汝拭目观之"、挤身挨近台前。

也是合该有事。黄飞鸿此时正表演至瑶家扒之"鬼王拨扇"一式。只见他将扒一按,举足一踢,所穿布鞋竟脱脚飞出,不偏不倚打中莫桂兰前额。莫桂兰乘机疾奔台上,不由分说一掌拍在黄飞鸿脸上。黄飞鸿愕然不解,忙问其故。莫桂兰怒道:"什么名拳师,表演如此不慎,将鞋打到别人头

上。若是武器脱手、岂非伤及人命咒"黄飞鸿其时声誉正如 日中天、今为一少女当众羞辱、众门徒自是大怒、观众也私 下为莫桂兰担心。谁知黄飞鸿党微笑着说:"姑娘所言甚是。 我一时不慎、而姑娘以掌批我、亦足以惩我之过;尚望姑娘 息怒。"于是众目睽睽之下、莫桂兰徐步下台而去。

黄飞鸿回馆后,对莫挂兰念念不忘,以至四处打听,托 人作媒,欲娶莫挂兰为妻。而莫挂兰本燕黄飞鸿为人,自然 无不答应。于是你欢我喜、终结良缘。

二、"绝学" 无影脚

世人多以为无影脚为黄飞鸿所创,不知其实另有传人 说起无影脚之事,可谓始终皆"绝"。

与黄飞鸿同时代,有一个名叫宋辉镗的拳帅。一次他出门远行,夜宿旅店,因觉寂寞而步至庭中练拳,忽闻旁边有女子嗤笑之声。宋惊讶之下、潜至发声之邻舍"壁听"。刚好听到一女子在讥笑自己"有拳无脚"。宋心想此女必有"来头",干是叩门"求教"。未几,两人便于房中较量起来、独料店 接触,宋辉镗即连中数腿,且不知具脚从何而至,逐深表佩服,结果两人竟由此成就千里姻缘 宋辉瞳在"严支"督导之下,尽得无影脚秘法。

后来黄飞鸿在与宋辉镗切磋武艺之际,见其脚法神命,乃表示愿执弟子礼而学之 宋辉镗本将无影脚视作至宽。誓不传人;但又忍不住想学黄飞鸿的铁线拳和伏虎拳绝按。遂提出以"绝"易"绝",彼此互授秘技。黄飞鸿闻言大喜。即刻答应。从此无影脚"绝学",便为黄飞鸿所有;而得其真传者,仅弟子陈殿标一人。

工字伏虎拳源流概述

广字伏虎拳,由清末民初广东武术名家、虎鹤门宗师林 世荣根据其师黄飞鸿遗技所编创。

黄飞鸿一生传奇,精擅单工拳、双工拳、单弓伏虎拳、双马伏虎拳、猛虎拳、四象标龙棍、 ·双子母刀,以及无影脚、黑虎爪等绝技,为近代岭南武林之翘楚。

正字伏虎拳即是由林世荣将其单、双工拳和单、双弓伏虎拳加以揉合演化而创编出来的一套拳法。

林世荣后将此拳传于弟子邓二;邓二又传于弟子何华。 1957年,何华在广州西关龙津中路开设"何华国术研究 所",遂使此拳风行一时。

而林世荣弟子朱愚斋对工字伏虎拳图谱之**整**理,亦功不可没。

工字伏虎拳谱目 (传统古谱)

第一式	合脚离开一小阔	*****************************	(3)
第二式	两手揸拳藏在腰	*****	(5)
第三式	抽上胸中切出		(7)
第四式	反手抽拳对膊肩	*** **********************	(9)
第五式	横迫三株标串掌	/·····	(11)
第六式	沉睁··定指撑天		(13)
第七式	右手揸拳左用掌		(15)
第八式	吊脚收胸见礼谦		(17)
第九式	扭手收拳归原位		(19)
第十式	脚睁开马落四平		(21)
第十一式	抽拳在胸双切膀		(23)
第十二式	合掌分开定金桥		(25)
第十三式	一指三株抛胖手	*****************************	(27)
第十四式	连抛三次有三匀		(29)
第十五式	四抛标串撑天指		(31)
第十六式	双抽双割一揸分	************************	(33)
第十七式	出左吊右拉归后	***********************	(35)
第十八式	铲脚四平八分马		(37)

第十九式	子午连转单膀手	************************	(39)
第二十式	一挑拧马千字落		(41)
第二十一式	抽手转身割归后		(43)
第二十二式	上马连变侧掌打	***	(45)
第二十三式	四平静顶标串出	***************************************	(47)
第二十四式	割手四平掌打正		(49)
第二十五式	一揸抽手转一分		(51)
第二十六式	出右吊左拉归后	*************************	(53)
第二十七式	铲脚四平马八分	******************	(55)
第二十八式	子午转右膀手		(57)
第二十九式	一挑拧马右千字	######################################	(59)
第三十式	抽手转身割归后	**************************	(61)
第三十一式	上马连出一侧掌	*****	(63)
第三十二式	四半胁顶标串手		(65)
第三十三式	割手四平掌打正		(67)
第三十四式	一揸一抽转一分	*****************	(69)
第三十五式	出左踏右吊脚马		(71)
第三十六式	照镜手法爪三匀	*********************	(73)
第三十七式	带马归槽拉转后	*************	(75)
第三十八式	猫儿洗面又三勺		(77)
第三十九式	带马扭身再拉后	***********************	(79)
第四十式	右脚一出子午马		(81)
第四十一式	前弓后箭双切膀	***************************************	(83)
第四十二式	左上右落于字手		(85)
第四十三式	拉马抽拳双挂落	*** *** *** *** *** *** *** *** *** ***	(87)
第四十四式	进马兜睁双虎爪	****************	(89)
第四十五式	华角一棉转通头		(91)

1

第四十六式	回马抛睁上四勺	(93)
第四十七式	转身间后四平马	(95)
第四十八式	双腾切落合学分	(97)
第四十九式	·指撑大三株出	(99)
第五十式	标串手法定金桥	(101)
第五十一式	双抽双割一揸分	(103)
第五十二式	蝶堂一迫分漏手	(105)
第五十三式	再擸螺掌迫分漏	(107)
第五十四式	撤掌连环均弹脚	(109)
第五十五式	斜风摆柳转车身	(111)
第五十六式	双膀切落起左右	(113)
第五十七式	撇 划 戶字	(115)
第五十八式	拉马抽拳双扎落	(117)
第五十九式	进马兜阶双虎爪	(119)
第六十式	生角 复红龙	(E2E)
第六十一式	生马单格起进步	(123)
第六十二式	抗傷一類喉筋臟	(125)
第六十三式	四头城中京延迟一	(127)
第六十四式	黑是超速连环打~~~~~	(129)
第六十五式	就級 - 先髌畸步	(131)
第六十六式	连环蝶子少麒麟	(133)
第六十七式	有抽一拳连打出	(135)
第六十八式	气有逢环一样间·······	(137)
第六十九式	转导单柱轴中出	(139)
第七十式	拉马转牙扎打锤	(141)
第七十一式	向前排打近环落	(143)
第七十二式	47. 40. F. 图 F	(145)

100

第七十三式	进马一槌顶睁出	(147)
第七十四式	分漏单挂转金龙	(149)
第七十五式	子午一掌虎尾脚	(151)
第七十六式	转身蛇形又抢珠	(153)
第七十七式	饭匙头起蛇摆尾	(155)
第七十八式	转身·跳碌鼓槌	(157)
第七十九式	出右攻迫左侧掌	(159)
第八十式	左马攻迫侧掌来	(161)
第八十一式	上右子午窗膀手	(163)
第八十二式	千斤一坠铁门闩	(165)
第八十三式	跳马猛弓射箭槌	(167)
先四十八第	构弹迫黑虎爪	(169)
第八十五式	退马金龙爪献来	(171)
第八十六式	转身一桥槌打出	(173)
第八十七式	吊脚缠枝一槌来	(175)
第八十八式	左右连环各一句	(177)
第八十九式	蝶掌一擸分左右	(179)
第九十式	三星连环黑虎爪	(181)
第九十一式	转身一桥又一槌	(183)
第九十二式	收拳兒礼须吊脚	(185)
告カルコポ	却手的拳一鞭鼠	(187)

字伏虎 谱

第 左 合腳離開 世閣



块 습 M 蘇川 摇 頭 Įį - F **-**Fr 定天

無冗丹田貫四 肢, 4 耳足 眼神意存。

第一式 合脚离开 一寸阁

诀曰: 合脚离开一寸阔,头顶千斤定天门; 气况丹田贯四肢,心耳足眼神意存。

【图解】 腰束绸纱带,静立。两手自然贴身而垂,两脚平开约离一寸。颈正头平,眼望前方,自然呼吸,存意于腹(如图)。

【要旨】 头平顶劲, 意守丹田, 眼观六路, 耳闻八方。

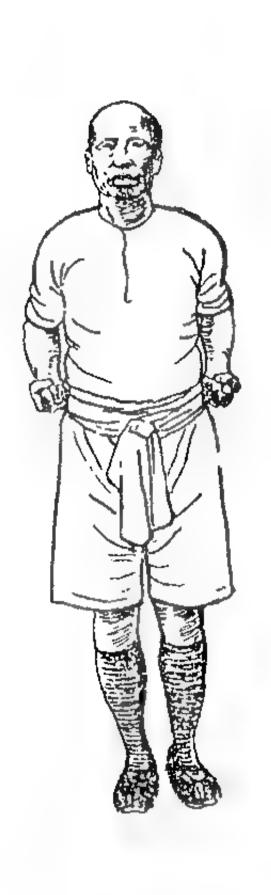
【拆门解义】 此势为开式, 旨在存气蓄力, 由无形而生有形。不作攻防论, 故无拆义。

【编者按】 虎鹤一派,以气下丹田,内蕃功力为根;务 求汇气凝神于四肢。此门所言四肢,概念独特,不仅指手脚。除足为 肢外,心意亦为一肢,眼、耳亦各为一肢。

黄飞鸿嫡传一派之拳术,皆重头腹功夫。若头颈不充,腹气不实,则拳掌发出必势单力薄。

练洪拳者,必腰束绸纱带,此举利于收腹敛气;故束腰时要尽力收紧,使腹部状似"田鸡(青蛙)肚";如此则气易沉聚丹田。

第二式 兩手揸拳藏在腰



缺日 一變擒拿伏虎手" 不手撞拳敲在腰 来 打 我 A 鼓 招

虚實相指方機 *

第二式 两手揸拳藏在腰

【图解】 水土式 双掌握指变拳、贴上腰间盆骨处(如图)。

【要旨】 力蓄拳聲,如开弓搭箭;心生戒备感

【拆**门解义**】 此势为防备手法、以静待动,被不来则我 不发

对敌时, 若其出左手来打我, 我即可出右拳化爪以擒之, 此名擒拿伏虎手。

【编者按】 经云: 虚来则虚招, 实来则实挡 唯他来我 挡时, 切莫飞啦; 直拦; 而应立变虎爪擒拿、顺势一拖其 臂, 再出其它攻手。

引 · 抢----广州万方、齐 (zn) - 抓捉之意。

位 除一一广州方台、产(Ang) 射等之意。

抽上胸中一切出



缺日 抽 上 胸 ቀ 切 ж, 切 **P** 加力劍 淅;

提拳縮肣消伏手, 反掌定撞破敵卒。

第三式 抽上胸中一切出

诀曰: 排上胸中一切出, 切掌势如刀剑术; 提拳缩睁消伏手, 反掌飞撞破敌军。

【**图解**】 系上式 深吸气将藏腰双拳同时提加至胸腋下, 然后呵气化学傍身切出(如图)。 此势又名切掌。

【要旨】 抽拳上胸深吸气,切掌时猛呵一声、吐气催劲。

【拆门解义】 此势为洪拳外膀手法,用于化解伏手。

实战中, 若敌出于伏我肘部, 我即可用此法, 立提拳头, 避开对方来势, 再合指化学猛力切回其胸腹, 并趁势兜其下巴, 反制先机

【编者按】 切草一势、四指相合、如刀似立、威力无比。但须指硬如铁者、方具其效。

凡练切身, 要气贯指端,使其日生劲力; 主要练手指 拍打功夫。可用铁砂作拍打之物,发力逐渐由轮至重, 日 早晚工次练之。一年后功便可成。

第四式 反手抽彩



詇 8

向上一遍势威猛, 反手抽拳對腭肩, 赞拳可以打通天。洪家伏虎有具傳:

第四式 反手抽拳对膊肩

诀曰: 反手扣拳对膊肩, 洪家伏虎有真传; 向上一遍势威猛, 双拳可以打通大。

【图解】 承上式。双手反掌揸拳,用力猛喝一声"啪"。朝上抽起,与肩膀相对(如图)。

【要旨】 抽拳时劲力要猛,吼一声助势。

【拆门解义】 此势为上攻手去,用于撞入下颌

【编者按】 此势尚可消解他人伙抱。当我被敌从后抱住 权臂及身躯时,只须按式双手向上猛抽一逼,即可解脱。抽 手时切记同时用臀部向后一撞 此招叫虎尾势,以撞其腹裆 适人松抱。

第五式



詇 \Box

胜 横 勢 迚 專 八 練 株 楊掌 勁

檽 串 所 内 藪 ħ Ģ, :冗 諦 檽 橓 繷 無 拾 문 <u>£</u>

第五式 横迫三株标串掌

诀曰:横追一株标串掌, 力力沉稀°标指长; 此势专练桥掌劲, 丹藏真谛称无量。

【图解】 承上式。将抽上两拳化掌 拍至腰间,随即向两侧标出(如图)。然后沉肘一定,变四指撑天掌,收至肩膀推出、连推三次(此名三度株桥);最后一标掌,还原图示之状。

【要旨】 将内力横通于桥、草、指中

【拆门解义】 此势主练内功桥架及标掌之劲。实战中,可用此还击敌之打头横拳。

【编者按】 此三株标率掌,乃洪拳著名之三展手法。其"硬桥硬马",全以此为根基 不知洪拳 [展手、便不得洪拳要义。

久练三展手, 筋强骨壮, 力道沉雄。 练推二展手, 收时松劲, 推时发力。

① 桥--南拳术语。指手前臂及相关部位。

第六式

沉)



訣 8

沈 净 定 指 撐 鏉 儧 译 舖 傳 深 在

第六式 沉胖一定指撑天

诀曰: 咒脸一定指撑木, 铁臂撑师传在先; 此功又练将尾刀, 林市遗教遗深言。

【**图解**】 承上式 二株标串掌之后, 沉静一定; 双掌拇 指内屈, 四指撑天 (如图)。

【要旨】 沉桥贯力于掌指,直至指端。

【**拆门解义**】 此势为架拦手法、用于"扣桥",即以此 桥臂之力,硬架敌之拳臂;所谓桥上来而桥下过也。

【编者按】 林世荣先师言: 欧用指尾之力, 必练四指撑 天 人若手臂无力, 关节酸软, 依此法练习, 必见成效。



缺日 右手撞 夢左 用 掌 **飲虎擒羊暗中藏。** 原是一種一拍上:

算作開禮 雰雳意,

第七式 右手揸拳左用掌

诀曰: 若手擠卷左門型、原是一槌一抬上; 責任年礼寻問意, 很忠秀羊暗中藏。

【**图解**】 承上人 右掌握指成拳, 加静近顾, 左掌折近 右拳 (如图)

【要旨】 预备开礼、拳掌约距二寸半

此外、不论对方用何拳攻我中路,我只须以此势变饿虎 擒羊,即可用解。饿虎擒羊势即高低双虎爪。低虎爪为横 手,高虎爪互直手

【编者按】 此有拳声差、名是开礼、实为技击。林师言 此势转享订拍挡入政之射、其拳可反击对方之头。至为中 背

以此势为身、可谓简单实用。

吊腳收胸見禮謙



訣 8 吊 腳 鎌 , 波 不 ħ 時 我 不

敵 來 飛收 、出口翅、胸見禮! 斤墜法 破 其 先。

第八式 吊脚收胸见礼谦

诀曰: 吊脚收胸牙礼谦、彼不动为我不变; 敌来飞出缶⁴ 翅手, 千斤坠法破其先。

【图解】 承上式 左脚划出、脚头跳地;右脚随之微曲、成吊脚马。同时右拳左掌向前推出(如图)。

【要旨】 拱礼时收胸微笑。

【拆门解义】 此势为开礼。原无拆义 若敌此时乘机 一拳向我中路空门打入。我即可用左手一拍正截其拳。再立转铁门门手斤坠之势打他(千斤坠之法见第八十二式)

【编者接】 此拱手一式,为武林中人相见之礼,以示相互尊重之意。若从技击论,则以静待动,寓攻于守,乃后发制人之法。

D イート南拳水语。軟圧と意。

第た式

扭手收拳歸原位



詇

此是洪 **j**a: 手收 家典絕 多歸 惪 技 12 典 15 燮 墨 艑 手 实 類雄 似

鰈

威。

第九式 扭手收拳归原位

诀曰: 扭手收拳 〕原位、化出二掌似蝶飞; 此是洪家真绝枝、再变漏手显雄威。

【图解】 承上式。扭手收拳 (如图), 然后再归原位 (藏腰)

【要旨】 收拳扭手时,要气充胸膈;藏腰时再将气引的下腹拧田。

【拆门解义】 此势暗藏蝶掌手法。其妙处在于当政发掌 推我时、我顺手一扭、双掌一齐打出,以掌破掌。

若我掌力不及,即可变分漏手而出 (参见第五十三式)。 【编者按】 经云:拳不及掌,掌不及指。故世有金刚 指、铁砂掌之类手法。

此扭手变掌, 出手畅顺, 形似飞螺, 势如闪电, 并可因 敌面变多种攻打手法; 故洪拳蝶掌, 向称大技。

腳睜開馬落四平



訣 8 肣 開 落 四 4 鮏 尖 臁 頭 再 對

插 腳 腰機 生 鈅 鐏 功 73 戌。 正 ;

第十式 脚睁开马落四平

诀曰:脚睁开马落四平,趾尖膝头两对正; 插腰稳坐如泰山,铜浇铁铸功乃成。

【图解】 承上式。扭手藏拳手腰,两脚一开,身坐四乎 大乌 (如图)。

【要旨】 脚尖对止膝部,着力于地; 身腰沉稳, 头颈平止, 眼望前方。

【拆门解义】 此势为供参著名马法之一, 旨在培练腰马内力, 巩固下盘, 故无拆义

成此势时,须知我上中下三路皆空,敌易以黑虎偷心、单龙出海、火箭槌之类拳法攻我;当此可用退马穿桥手法(如单虎爪)消之。

【编者按】 洪拳甚重腰马,故门中有言: "未学拳头, 先学扎马。" 腰马乃南拳之根基 昔日广东洪拳名家铁桥三, 便以铜浇铁马、落地生根著称。与功至此,则敌不仅无法扫 脚撼我,尚惧我大脚踩之。



缺日 抽拳在胸雙切勝 ***** 一學護中

力進嘉掌光為要。 雙工千字妙中藏。

第十一式 抽拳在胸双切膀

诀曰:抽拳在胸双切管。吃榨一部炉中堂; 力达指掌尤为要,及工干字妙中藏。

【图解】 承 1.式,将双拳从腰间抽至胸中,用力向下切出,同时口发"呵"声(如图)。

此名双切膀雷手。

【要旨】 力贯指掌。两手掌心朝下,指*尺相对*,相距约 五寸。

【拆门解义】 此势为宁中草法 用于截打中路来攀。若敌拳左束、则我左挑;右来,则我右挑; 双拳同来、则双手挑、此名双工千字手,为此势之变化。

【编者按】 此切膀出手,乃世拳常用手法之 ; 一旦发出,即应查消带打变分为攻。 殷切掌手、多变两里藏花,以击敌腰部

第十二式 合掌分開定金橋

决 合掌分開定金橋 雙煤撲來

斯其 挖。



第十二式 合掌分开定金桥

诀曰: 存至分析上个标,程度还是断其要; 成在一下二十二次,使不平均大权语。

【图解】 可 1.式 每学问 * 排分 +, 成四指撑天势 (如图)

此名定金桥

【要官】 分子定金格品、第二通力手格、掌、指中。

【拆门解义】 此势为阪蝶掌手法。

老 效用破排手法从左打率。我即拉右马退后、变三星构 廊脚:5.支击

【编者按】 上星物弹脚法为洪拳攻守人法、所谓三星物弹脚去、即是以此定金桥两掌向右一拨、门时右脚向前一构踢出、迅速拖回;再将按出两掌内前一弹打出 加北 拨、一拘、一弹、连环三式、故名工业拘弹脚法

第十三

一指三株拋脖手



缺円,一指二株奶脖手"肘起震出力悠逸

右一揖天左虎爪,强筋健骨此良猷。一为二种步用于 用表家品之意思

第十三式 一指三株抛胖手

诀曰:一指三株抛睁手,时起震出力悠悠; 右一撑天左虎爪,强筋健骨此良猷。

【图解】 承上式。左手将撑天四指扣下,如鹰爪形 (属虎爪之--);右手将中指、无名指、尾指扣下,食指竖起,成--指撑天状(如图)。然后抛静出掌三次(法见下图)。

【**要旨**】 抛脸不要过猛,力要沉。出掌时将劲力贯于掌 指之中,震力而出。

【拆门解义】 此势皆在练抛睁震掌。而扣指之法,即是擒拿抓法。对敌时可以此法扣其锁骨、而以抛静击其下颚。 震掌主练内力,久之击人力透脏腑; 唯用无定式。

【编者接】 常练此式对强化消化系统和指臂筋骨大有助 益。

第十四式 連抛三次有三匀



是消横脖真妙手,兜撞破抱其中存。缺曰 连抛二次有三勺,此勢直胯不含混;

第十四式 连抛三次有三匀

读曰: 连抛 " 次有 二 生, 此势 直睁不含混; 是消横 静 真妙 手, 兜撞 破 抱 其 中 存。

【图解】 此势乃上式中之抛睁形态 (如图)。

【要旨】 抛睁不可过急。

【拆门解义】 此势乃专消横肘撞击之法。也可作兜击下 颚之用。若敌忽然从正面切人、双手来抱我腰、则我可起脖 立击其颚、令其负痛松手。

【编者按】 此抛胎手法,洪拳称为"虎踭" 经云,逢 脸心以睁消睁,横睁来时直睁送,直睁来时横睁消。

"以肺破脂", 乃洪拳大法, 故对此势, 学者切莫小视 之

第十五大

四拋標串撐天指



詇 0 **63** 拠 標 串將 天 指, 先 標 戏 定 勢連

内藏共家大手法"世代少語人鲜 ·朱p 。

第十五式 四抛标串撑天指

决曰: "[范节串撑天下, 先标后定势专之; 与藏洪家大手品, 世代少语人鲜知。

【图解】 承上式。抛静 次之后,即将双掌向下一拍至腰间,紧接着合指向前标出,然后齐变四指撑天(如图)。

【要旨】 标掌要快而猛并力透指端, 随变撑天掌。

【拆门解义】 此势乃攻胸手法。若敌一拳向我中部打来,我即用此标掌直出迎击,连消带打(参见第二十三式)。

【编者按】 此势若与抛阶 拍掌连用,则为洪拳著名之"去连环"攻敌大法 此法方术皆为]中之秘、不公于世。

雙抽雙割



詇 ø 抽雙 割 **_** 5 全 欚 掛 打 カ 檗牌。 吹

出千鈞勢難遏。 可 破 詢 牆 鎌

第十六式 双抽双割一揸分

诀曰: 灰油灰制一播点, 全种柱式力如柱; 中出于的旁难图, 可似词墙铁建阵。

【**图解**】 承上式 将两手收至胸肌交加一台、双掌查拳·抽、外分割开(如图)。

此名双抽双割。又叫分金桥

【要旨】 分拳时要挺胸, 力硬势注

【拆门解义】 此势略变即为挂拳 若敌以中拳向我正面 打束,我即可侧肩进马、用此势或变拌拳反击

【编者按】 洪家拳法、多属后发制人 你不来我不发,你来则我发,连消带打 此招分金拌打,乃洪拳常用手法,气势沉雄、非同小可

第十七式 出左吊右拉歸役



缺臼 出 左吊 右 姓 歸 溴 右 虚左實意戛 Ŧ

何懼他 Юř 播員 來 我 亦 角腳 與之斗。

第十七式 出左吊右拉归后

诀曰: 出左吊右拉归后,右虚左实意要守; 何惧他脚扫过来,我亦有脚与之斗。

【图解】 承上式。从分金桥变抱拳藏腰, 左脚向前一步, 石转身拉马归后; 紧接着右脚吊起, 脚尖着地(如图)。 【要旨】 吊脚转身要自然, 两脚左实右虚, 心存迎敌之念

【编者按】 经口,以脚拆脚。横脚来则直脚去,直脚来则横脚去; 总之连消带打, 以脚制脚。

修练此法,要在立稳踢猛;否则起脚时身易失衡,被人 拖跌。

剷腳四平八分馬



鈌 瓲 **K**P 12 平 舦 25 ग 變 胁

洪 家 腳 法 由八此分 練, 7**9**, 起 千斤 不 虚

第十八式 铲脚四平八分马

诀曰: 铲脚四平八分马, 能踢可变单膀划;

洪家脚法由此练, 踢起千斤不虚夸。

【图解】 承上式。一提所吊右脚(如图),再一转铲地,成四平八分马势。

此势又名金鸡独立。

【要旨】 吊提有脚时,左足要立稳。

【拆门解义】 此势提脚待发、义同上式。实战中亦可立 变单膀手、消敌来拳。

【编者按】 "金鸡独立" 式,既可出踢脚,又可变膀手,运用十分灵活。

此势为脚法基本功之一。

若見馬到馬鼓標。洪家硬拳撞硬斗。缺曰 子午連轉單勝手,橋來橋上過手走;

第十九式 子午连转单膀手

诀曰: 子年笔书中指手, 桥来桥上九手走; 若飞乃到马发松, 共永改拳蹇便士;

【图解】 生土式。扭身右转,两脚成有弓左箭步(又名子午马);然后左掌下按,有掌化爪从左肩前划出(如图)。

此名单膀手

【要旨】 子午马要稳,单膀于要有力。

【**拆门解义**】 洪拳膀手,有内外之分。单膀手属内膀,一般之割手、切掌则属外膀。

此势用于硬接对方手桥,并乘机擒拿之。

【编者按】 经门:桥来桥上过,马到马发标。此单膀手法,以桥拆桥、以便打硬、堪称洪拳"硬桥硬马"之典型招式。

第二十式

挑 字馬千字落



鈌 0 深 糂

世人若浔其中积。一挑撑属千字落。 便知 洪家处法

第二十式 一批拧马干字落

诀曰:一挑拧马干字落,一撇一横深斟酌; 世人若得其中秘, 便知洪家妙法多。

【图解】 承上式。拧马转身吊左脚,同时左掌一挑,再向左外一撇,然后微收向腹成揸(握空)势;右掌化拳横划 藏腰(如图)。

此名干字手。

【要旨】 向左转身拧马, 千字手要有力。

【拆门解义】 此千字手法,先左手一撇,再右手一劈,随之抽拳归后,以双挂拳打落;实为攻防兼备之大法。且其用富于变化。如敌托我肘部,从此式可立转双标串手还击。

【编者按】 洪拳干字手法、秘藏三势。一势为左手撇、如千字之"丿"; 一势为右手横、即干字之"一"; 一势为双手直下挂落:如千字之"丿"。

可惜"左撇右横双挂落"之下字手神髓, 今日已鲜有入 知。

第二十一式 抽手轉身割歸後



約京蓄力備偷裝、連環字去勢不留。 缺曰:抽手轉身割歸及、欽剪馬少將接掛:

第二十一式 抽手转身割归后

诀曰: 抽手转身割归后, 铰剪马卡将膝扭; 割掌蓄力备偷袭, 连环掌去势不留。

【图解】 重上式 转身踏马扭步、成较剪(剪刀)马势: 右手藏拳在腰、左手化掌、一沉割归腰间(如图)。

【要旨】 转身扭马要稳, 割掌蓄力。

【拆门解义】 此势拆义有二,皆由上式变出 一是当我下字手时,敌句我左侧腰部一拳打入,我立转马,抽手向下一割,以成此势 二是敌从后面一拳打来,我将左脚向前踏,扭膝成铰剪马;顺势以手往头上一栏割下,亦成此势。

【编者按】 此抽身割掌、由上式拆变而来、并多与下式连环使用。即割掌之后、要紧接着一掌打出、不能稍有停顿。经云"一割一掌打出"、即此意也。

第二十二式 ||馬連變側掌打

訣日 上馬連變例 李 打 防 膢 又 化 漢也血花。 79 平

胖頂肘標手去,

第二十二式 上马连变侧掌打

诀曰: 上马连发侧掌打, 防腰又化四子马; 平静顶肘标手去, 纵是铁汉也血花。

【**图解**】 承上式 右脚前踏,成右弓左箭子午马,同时 左手侧掌打出(如图)。

【要旨】 出掌用劲、肘稍下沉。

【拆门解义】 此势为中攻手法。但侧掌一出,腰间顿空,须防敌趁机偷袭;可立转四平马,顶睁打出(参看下式),再出标串手还击。

【编者按】 四平睁打人非同小可。经曰:拳睁之力, 为最大。又云,拳不及掌利,掌不及指尖。拳力不及睁,睁 力不及脚。而人身之力、大莫过腰。故凡幼力, 乙从腰发 第二十三大

四平靜頂標串出



紶 Ð 平 肣 頂 標 串 出 洪 家 糙 有 淅

但項預防腰下虚。 以睁拆胯 有規 津。

第二十三式 四平净顶标串出

诀曰: 四一睁顶水与主、《家孝髓有缝术; 卫师预防被下定、以静水净有切津。

【图解】 承主式。在柳掌打出及左转四平马之同时,左 胯平肩顶出(如图)。

比名四平阶,

【要旨】 守胙要平, 力要稳

【拆门解义】 此势为上打手法 - 若敌以胙法来酒,我可扭马转身,旋引伏压其上,以睁拆净。

【编者按】 洪拳素重短桥底马、拆脏乃其中一大技法 唯節法易学难精,须反复研习方能洞悉其舆 第二十四式 割手四平掌打正

缺曰:割手四平掌打正,掌風起處發乳聲;

第二十四式 割手四平掌打正

诀曰: 割手四平掌打正, 掌风起处发吼声; 以声助力势如虎, 电光石火更雷鸣。

【图解】 承上式。左手向下一割,再提至腋下一推打出 (如例)。

【要旨】 四平马不变。割手要猛、推掌要正。

【拆门解义】 此势连消带打,为洪拳著名之雷电掌法; 用于打人胸部。出掌时猛喝一声,如雷轰顶,可令敌魂飞魄 散。

此势既出, 敌若欲扭我手腕, 我可将掌变拳, 一抽而分 开其势。

【编者按】 此四平正掌功成之后, 上尺以外, 掌风即可伤人。

相传练习此掌,要日对山中,朝晚推出数次,三年便可大功告成。

第二十五式

一揸抽手轉一分

缺曰:一擅抽手轉一分,勢變金槌說五汗:



第二十五式 一揸抽手转一分

诀曰:一措抽手转一分,势变金槌^② 说五行; 金木水火土拳窍,切莫浪抛轻传人。

"【图解】 承上式。将左四平掌下面一造成拳,再略抽提 》号,然后两拳一分向左右打出(如图)。

【要旨】 力注揸捆之中。

【拆门解义】 此势拆义可参看第十六式。

【編者按】 此植拳分金槌势、为洪家五行拳之一。五行拳共分金、木、水、火、土五种、金则分金槌;木乃夹木槌;水为水浪抛槌;火乃火箭槌;土为土抛槌。

② 随——广州方告, 备 (cm), 拳头之意。



訣 出右吊左 **ሷ歸渡**, 左虚右 實意要守.

無非心腳分左右, 前式此式雨相伴。

第二十六式 出右吊左拉归后

诀曰: 出石吊左村《后、在虚石实意要写; 无非一脚分左右、前大此六两相作

【**图解**】 承上式、左手变抱拳收腰:右脚踏出,左脚拖后,自然吊起(如图)。

【要旨】 转身吊脚要自然; 两脚右实在虚, 心存防敌意。

【拆门解义】 参看第十七式

【编者按】 此吊脚马势,通常用作拆脚前之准备 若敌 直脚来,则我横脚去;若敌横脚来,则我直脚去。

第二十七式 剷腳四平馬八分



缺日 剧腳四平馬八分。可變一手單勝真

彈腳再出千斤力,金點獨立譜有云。

第二十七式 铲脚四平马八分

诀曰: 『哪四十二八分, 可变一手单独真; 证脚再出于斤力, 金鸡独立语有云。

【图解】 承上式 据左吊脚 (如图), 再转铲落地, 变四平八分马。

【要旨】 提左脚时, 右足要稳。

【拆门解义】 此势可变单膀手, 防敌拳攻

【编者按】 可参看第十八式

第二十八六 子午一轉右胯手



缺日 子午一轉右 胁

連環張攻勢勇猛。 洪家炒法著眷杖。 浒 化 千字カ不 督

第二十八式 子午一转右膀手

诀曰: 子午一转右握手、行化千字力不留; 连环强攻劳考强, 决家如法著春秋。

【图解】 承上式。左转身成左弓右箭子午马。同时右掌 按下、左掌变脱爪从右肩前划出(如图)

【要旨】 子午马要稳。左虎爪划出要有力。

【拆门解义】 此势与第十九式形同而手异、主防右路来 参 亦可与千字子连用、强攻来敌

【编者按】 膀手变千字、乃洪拳绝技之一, 习者当知。

第二十た式

挑擰馬右千字

訣 禄馬頂力為法旨" 挑 撑 馬 右 + 字. 美人照线好屈姿。 掌 馬 重活 由 此

致 :

第二十九式 一批拧马右干字

決日:一地打马左手掌,掌马早舌由此致; 林马顶力力注旨,美人平镜好风姿。

【**图解**】 系上式 右手一挑回上, 随之拧马转身, 手成干字势; 左辈司时揸拳藏腰(如图)

此名竖手字, 又叫"美人照镜"。

【要旨】 拧马成右子午马势,右掌上挑劲力要猛。

【拆门解义】 此势为防挡手法,其用灵活多变。

【编者按】 掌马互变、乃"美女照镜"内旨、久练可令 身手;分灵活。故于实战中、多作闪避腾挪之用

抽手轉 身割歸後



詇 抽 手轉 身 割 蹫 浪 右 腳 踏 變攻守:

沉索播首千鈞力, 出黎敵腰勢不留。

第三十式 抽手转身割归后

诀曰: 抽手转重与印制, 右翼一沿及双军;

江掌桥著干钧 ()、出土队腰势不留。

【**图解**】 承上式 石掌 書、[腰、门时转身出右脚,成 铰剪马势(如图)

【要旨】 手桥蓄力、腰马沉稳 害, "野时要上运过头。

【拆门解义】 此势于消背后来拳;而沉掌至腰,则为出 击之准备。

【编者按】 政防转换之间,要在意定身活。

馬連出 紶 侧掌 8 排山字勢方推動。上馬連出一側掌。 5 雷霆一學碎 步 馬 大 手 敵 檼 胳。

第三十一式 上马连出一侧掌

诀曰: _ 与生儿一简掌, 与鬼马大手桥长; 林市掌势力推动, 雷霆一声碎故框。

【图解】 承上式 左脚踏出、变于午马势, 同时右手掌打出(如图)。

【要旨】 踏马出掌时,要猛喝一声。

【拆门解义】 此势为中攻掌法、专打敌腰。

【编者按】 此势紧接上式而出、要在猛喝一声、催力打人。此亦洪拳一大特点。

第三十二式 四平睜頂標串手 詇 B 出時喝聲如虎嘴"前弓渍箭臂勿收。 70 平 肣 瑻 標 \$ 加刀 劍是 肘

第三十二式 四平净顶标串手

诀曰: 四、静顶水串手, 势知。1、是铁和;

出土喝声如草类。前与白箭臂勿收。

【图解】 承上式 "将打出之侧掌一翻、变标用手形;同时猛喝一声(如图)

【要旨】 桥手平直如剑, 力贯指端

【拆门解义】 此势为上攻手法,此时敌若袭我腰部,我可立即转坐四平马,一掌割下,旋即打出;再变分金植势连攻。

【编者按】 其实此标串手、可在割手用腰后立即标品、插入之颈喉、此势可与第二十三式互相参看。

第三十三式

割手四平掌打正



詇 割 手四平掌 ŧг Œ 收 歸 肣 手法

洪家短馬鼓短標。 智春細究方可 呼。

第三十三式 割手四平掌打正

诀曰: 割手四平掌打正, 收拳归睁手法灵; 共家短马藏短桥, 习者组究方可明。

【**图解**】 承上式。有掌一割,月腰, 坐上四平马(如图), 然后平掌正面打出。

【要旨】 割草要稳、马步要定。

【拆门解义】 参看上式及第二十四式 此时故志横桥伏我,转攻我头部,我即可揸拳归中,以静顶静,上马通他守避。

【编者接】 此势暗藏缝法,非名家指点,无以明之。由 此亦可见洪章短矫妙处之一斑。 第三十四大

揸 分

訣 日 揸 抽 一分 授拿 字字句 抽 句是 绯 見 珍 精 文。

第三十四式 一揸一抽转一分

【图解】 承上式。打出四半掌后、将掌一揸成拳,抽归胸前(如图)。

【要旨】 抽拳时, 意在以肸击人。

【拆门解义】 参见第十六式。

知此势所含深义,则知慎、拿、抽、挂,实为洪拳妙法,

第三十五式 出左踏右吊腳馬



缺曰: 出左踏右吊腳馬 " 美人照鏡挑一下 "

若人一拳打過來,我變猶禾拯擒他。

第三十五式 出左踏右吊脚马

诀曰: 出左踏右吊脚马, 美人昭镜挑一下; 若人一拳打过来, 我变猫爪抓擒他。

【图解】 承上式。左脚踏前一步、随吊右脚、同时右手变掌往上一挑成"美人照镜"势(如图)。

此又名子午八分马

【**要旨**】 子午八分马要稳 右掌上挑时,左拳亦同时变 掌。

【**拆门解义**】 参见第十七式 此时若敌一拳打至,我可 立变弓箭步,顺手变爪上抓其面。

【编者按】 "美人照镜"变爪之法、形似猫儿洗脸、故 多用猫爪。但虎爪、龙爪一类、亦可以出。将虎爪指形取紧 一些、即是猫爪。 照鏡手法爪三匀 兩學系 鐵 魂

詇 **8** : 照鏡手法爪三句" 貓兒洗面見真

指如 抓他面門奪他

第三十六式 照镜手法爪三匀

诀曰: 照镜手法爪 匀, 猫儿涛面见真军; 两掌爪指如铁钩, 抓他面] 夺他魂。

【**图解**】 承上式。 ·踏右脚,成弓箭马势;两手屈指如钩,连续向前划扒二次(如图)。

此名猫儿洗面。

【要旨】 马如弓箭、爪似铁钩、桥发硬力、力不可死。

【拆门解义】 此势为上攻手法。出手要猛、势不留情。

【编者按】 猫儿洗面,为洪拳有名爪法。主抓人面门,亦可似虎爪作擒拿之用。先师林世荣生前曾表演过猫儿洗面,其指爪住树上一抓,树皮尽落。可见此招之犀利。



訣日 欁 馬 歸 菰 轉 浪 此 73 洪 家 挟 頭

機又 莫退意氣要情

第三十七式 带马归槽拉转后

诀曰: 带马归槽护转后, 北乃进家挟颈手, 入门对练慎又慎, 莫逞意气要请留。

【图解】 承上式。猫儿洗面三次之后、揸手一抽、左转身向后成左弓右箭子午马,同时手廊外顶(如图)。

【要旨】 转身要快,抽手要猛。

【拆门解义】 此势为败敌之去、由照镜手变化而来。 当我挟住敌颈时,即可用此势转后一拖,令其仆地。

【编者接】 带马归槽虽主收敌于地、但一旦挟正颈喉, 却可克斯人命。故又称挟领手,或断喉手;实属洪拳绝命手 法之一,用之宜慎。

第三十八式 貓儿洗面又三匀



一抓一兆擒拿手。 弗馬歸禮敵難掙。 缺曰: 雅兄洗面又三句,乃由照錢手化分;

第三十八式 猫儿洗面又三匀

诀曰:猫儿洗面又二匀, 乃由照镜手化分; 一抵一拖擒拿手, 带马归槽敌难挣。

【图解】 承上式。收吊左脚, 右手随之化掌归腰, 同时左手上抽, 成照镜之势(如图)。然后再反掌变猫儿洗面(参看第三十六式)。

此谱叫"猫儿洗面又三匀",实乃由此谱变出"猫儿洗面又三匀"来。切勿误解。

【要旨】 出猫爪时指对鼻端,胂与胸齐。

【拆门解义】 参看第二十六式。

【编者按】 照镜手变猫儿洗面再顺势带马归槽, 乃洪拳有名之"擒拖手"。实属转守为攻之大技。

第三十た式

带馬扭身再拉後



缺日 幣馬 扨 身浑 拉 波 秘蔽 虎 爪擒

世人欲知洪事具。 须従虎乐細中求。 本手

第三十九式 带马扭身再拉后

诀曰:带马扭身率拉后,松截贯下擒拿手; 世八欲知洪拳奥,须从虎爪细中求。

【图解】 承上式, 左手猫儿洗面〔次之后, 两手往后 · 拖, 接着扭身沉坠, 左脚回步一踏(如图)。

【要旨】 拖手回步时, 手要沉稳。

【拆门解义】 上势既出,此时敌若一拳打来,我即可擒 住其臂一拖,再沉身扭马,将其反推跌地。参看第三十七 式。

历代洪拳名家,如陆亚彩、黄飞湾、林世荣、邓二、何 华等,无不以擒拿虎爪为最精。

第四十左

右腳一出子午馬



独口 右腳一出子午 馬 雙 攻 切勝 我制

纯畴只有要。 進出千字雙集

第四十式 右脚一出子年马

诀曰: 右脚一出子午¹, 双攻切腭我制他; 一制他时又有变, 运出千字双拳挂。

【图解】 承上式 左脚前上一步,再右脚一踏,成右弓 左箭子午马;同时双手向前切出雷下(如图)。

此名双攻切膀手。

【要旨】 马成右马左箭步、臂膀如弓。

【拆门解义】 此势为反制伏手之法。由此双攻伏手、变 占撒右划千字势、再从右面向前揸拳挂落、此名千字一企挂 拳势。

【编者按】 此势主练伏压之手劲。凡双攻伏手、一旦制敌、即可变双持拳反击。上分简单实用。

第四十一 式 前日

式 前弓後 新雙切胯



缺曰: 前弓沒箭雙切胯。 内有破排手中藏,

此勢只守不作攻,臨陳對敵不湏慌。

第四十一式 前弓后箭双切膀

诀曰: 前弓后箭双切腔、内有破排手中藏; 此势只守不作攻, 临阵对敌不须慌。

【**图解**】 承上式 原子午 与不动、左手向上一**拨(**如 图)

此势仍属双切膀手。又叫外膀拨手

【要旨】 左手外拨要带力而疾猛、

【拆门解义】 此外拨手势,属拦路手法,专截来拳。

当我双切膀时,若敌用定金桥势来串分我,我即可用破排手消之(破排手法见《虎鹤双形拳》 书).若其后退一步变照镜手,我切不可逼进,而应与其对峙,待他来我再变,

【编者按】 此势只守不攻。洪拳招式,多先守后攻,稳 扎稳打,与他家猛打猛进之风格有所不同。故洪拳弟子,临 敌多稳而不慌,后发制人。

第四十二大 左上右落千字手

鈌 此势内蔵夷妙法,左上右落千字手。 千鈞掌勢力不

学学變化著春秋。

第四十二式 左上右落干字手

诀曰: 左十右落千字手, 千钧掌臂力不留; 此势内藏真妙法, 拳掌变化著春秋。

【图解】 承上式。一退右马、扭身变较剪马势;同时左掌一兜,右掌劈落(如图)。

此势又叫劈干字势。

【要旨】 右手劈落时,前臂打在左掌上,啪一声响。

【拆门解义】 此势属强打手法。当我势如上武时,若敌进马出拳而来,我即右马一退,以此千字手破之。

【编者按】 此势为洪拳著名手法。习者当仔细深研,方可得其精义。

第四十三式 拉馬抽拳雙掛落

訣 8 热 馬 抽 雙 掛落, 洪 家 散手 藏 妙

拠 夾 連環勢雜信" 立取他人把命 索。

第四十三式 柱马抽拳双挂落

诀曰: 拉马抽拳双挂落, 洪家散手藏妙学; 挂夹连环势难挡, 之取他人把命索。

【**图解**】 承上式。右马疾 1 一步,千字手一变,成双挂 拳打落 (如图)。

【要旨】 进马要稳、双挂拳要猛。

【拆门解义】 此势由于字劈手变来,乃强攻上路(打头)手法。

此时敌若用铰剪手来夹我臂,我即收拳立打其腰。如 其用双翅掌消解,我可立变破排手制之。

【编者按】 此双持拳势,一收手即可变双拳撞腰(别名双夹拳),十分犀利,所谓挂夹连环势也。

洪拳散手功夫, 由此可见一斑。

第四十四式

進馬兜睜雙虎爪



缺 進 **内装牛角通天槌**, 馬 兜 **, 静雙虎** 爪 73 直上需對抗 漎 雙 掛 變 月夢。 來 IJ

第四十四式 进马兜睁双虎爪

诀曰: 进马兜睁双虎爪, 乃从双挂变来巧; 内藏牛角通天槌, 直上云霄把月捞。

【图解】 承上式。左脚踏上一步, 左扭身成四平八分马势, 接着两睁向外一兜, 拳变虎爪 (如图)。

【要旨】 坐马要稳,兜胙要猛。

【拆门解义】 此势打人上路,为洪拳有名静法 临敌时若出而不应,当立转猛虎下山势擒之。若仍相争不下,即可变有手牛角槌击首,左手通天拳撞颚。

【编者接】 此兜牌虎爪, 非常凶猛。与挂拳合用, 名洪拳挂睁手; 若再变虎擒牛角槌, 直可取人性命。故轻易不可用之。

第四十五式 牛角一腿



缺足 牛角一槌轉通天,再變拋胯步步連:

第四十五式 牛角一槌转通天

诀曰: 年至一超转消天, 所变者等步步阵; 此是基家重手法、 高陈飞频捏在先。

【图解】 玉上式。藏拳扭马,成有子军马势;接着左拳 先勾出打上(此名牛角槌,如图);然后再一转四平马,收 左拳而右拳上打通天。

【要旨】 牛角槌、通入槌打用要猛.

【拆门解义】 一般牛角槌打头,通天槌撞颚。

此时我腰空虚,若敌乘机而入、我应立变有拳为爪,左 手抛舱而出,再步步紧逼。

【编者按】 由通天槌变虎爪抛静,为洪拳之短手功夫, 一旦中人,即属重创。但使用此法,必须有胆,敢于逼近对 方。

第四十六式 四馬拋睜上四匀



攀首或可能性命。等關切莫派傳人。缺曰:回馬拋肣上四句。左右連肣力千斤;

第四十六式 回马櫆胖上四匀

诀曰: 回马抛静上四匀, 左右连静力千斤; 击首或可绝性命, 等闲切莫浪传人。

【图解】 承上式。扭身一转子午马 (右弓左箭),右手 虎爪, 左手抛睁而出 (如图)。

【要旨】 左右手对换抛静、连抛四下。抛静时力向外, 左箭步略提脚跟。

【拆门解义】 此势名追擒手,乃虎鹤拳之擒拿手法之。由此可变外膀手法 (参看下式)。

【编者按】 此手右爪擒则左抛静,左爪擒则右抛静,连 环疾发,十分厉害。

·般拳术,皆以睁法为重手;被其击中头部,不死也 晕。故此法实为洪拳之绝命手法。 第四十七式 轉身向後四平馬

缺日 轉身点波 Ø 4-虭 膀 一落 妙 孌

抽一割一撞分, 详看浅圃四幅畫。 化

第四十七式 转身向后四平马

诀曰:转身向后四平马,切膀一落妙变化; 一抽一割一拾分,注看后图四幅点。

【图解】 承上式。右脚向后一划,转身变四平大马;两手随之抢拳藏腰(如图)。

【要旨】 转马要稳、掩拳藏腰。

【拆门解义】 此势既成,即可将拳随时抽上胸间,运足气力在下切落,成外膀手法,防敌中攻。

【编者按】 外膀手切落后之变化,详见以下几式。

由此至第五十一式,皆是反身图势,旨在让学者加深理解,便于学提动作要领。

第四十八式

雙膀切落合掌分



快虎拳中藏鶴勢"一言道破此機具,缺口、雙勝切落合掌分,狀如飛鶴翅八雲,

第四十八式 双膀切落合掌分

诀曰:双膀切落合掌分,状如飞鹤和入云; 伏虎拳中藏鹤势,一言道破此机真。

【图解】 承上式 将双拳抽上胸间再化掌切落,接着双膀升合掌 分,成四指撑天势(如图)

此名飞鹤势。又名鹤翅势

【要旨】 分掌时四指撑人

【拆门解义】 双膀手既落, 敌若一拳打来, 我立合掌将手一分, 化解其势。

此势为分消手法。

【编者按】 此势于虎鹤门中,名飞鹤手,又叫鹤翅手。 鹤形拳法,除鹤翅手外,尚有鹤顶、饱鹤、饿鹤、独脚飞鹤等势。详见《虎鹤双形拳》一书。

第四十た式

指撐天三株出



缺日 指撑天三株 洪 日知運指真規律。 次家練構有妙術:

久智可成徽椽手" 自

第四十九式 一指撑天三株出

诀曰: 一戶撑天 株出、洪家炼桥有些术; 久汀可成铁桥子, 目知恐遊真划律。

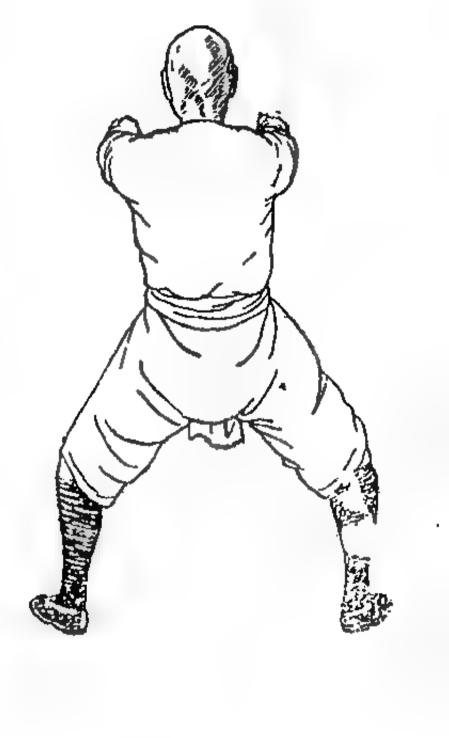
【图解】 承上式。收撑天两掌之中指、无名指、尾指, 仅余食指撑天(此名一指撑入,如图) 然后两手向前推出, 连续三下

【要旨】 运力于撑天指端。稚出要慢。

【拆门解义】 此势旨在修练桥手功夫。不作技击论。

【编者按】 指撑天势可谓洪拳独有标志、乃其桥手功 长修炼之根本法门。其法乃在连推三次之后,再一抛腌、一 标串手、一定(定拳)、一抽(抽掌)、一割(割掌)、一擅 (查拳)、 分(分拳) 学者若知依此而练,则铁桥铁手之 功,不难成矣。 第五十六 標串

標串手法定金橋



缺曰:棉串手法定金捷,敝來冗我我指標

若他亦鼓糅指來。變出拘彈為綵招。

第五十式 标串手法定全标

诀曰: 标串手法定仓桥, 故来信我我指与; 若他亦发标指来, 变出钩弹为秘招。

【图解】 承上式。双掌一标明出,再定住手桥(如图)

【要旨】 出手要穩,定桥要稳

【拆门解义】 此势为上攻手法、以标插对方头颈来化解 其伏我撑天指掌之势。

此时若敌用标串指夹击我腰部, 我即用三星拘弹脚法破之。

【编者按】 由标串手化三星拘弹脚, 法已前还, 此略

第五十 飛鶴至此已一變, 洪夢大法 見 精

訣 B 雙抽雙割 一 猹分, 割 榡 出 破 中

神。

第五十一式 双抽双割一揸分

诀曰: 双抽双割一揸分, 割桥一出破中军; 飞鹤至此己二变, 洪拳大点见精神。

【图解】 承上式。两手变四指撑天,然后合掌揸拳,抽 开一割,再分开两拳(如图)。

此名割桥。

【要旨】 两手割分,架桥定力。

【拆门解义】 此势为截桥手法。当我标串掌时,若敌提 拳当胸攻我,我即可立出此招分拦。

【编者按】 此割桥势、义在拦截中拳 其势连消带打, 十有九胜。参见第十六式。 第五十二式 缺日 蝶掌 若其力猛我應變。 迫分漏 手, 他掌來時我 出智多謀。 实

第五十二式 蝶掌一迫分漏手

诀曰: 標掌一泊分層手, 他常来计戏掌手; 若其力锰我应及, 分層 出智多某。

【图解】 承上式 生转子生马河进一步。同时两掌向左 推击;看掌在上,左掌在下(如图)

此势两掌形似蝴蝶、故名蝶字

İ

【**拆门解义**】 酒桥势出口、产敌用蝶罩来攻。我即可" 出此势还击、倘其力大、则以分溺于消解

【编者按】 洪拳孔"以阜破草、以桥寸桥、以拳斗拳、以睁对睁、以脚消脚"之说。故敌以蝶草攻水、我亦以蝶穿破去。若其力人、则我切勿与其下力硬打、而声变分漏手制之

第五十三六

再擸蝶掌迫分漏



缺 再 推 缉 楽 迫 'n 灄 姕 矛 槬 虎 爪

無形暗藏 舞ら ÆP. 洪 家 絶 技 在 此 手。 收

第五十三式 再擸蝶掌迫分漏

诀曰: 耳搅碟掌迫分形, 一多马肆电爪收; 术形隔蔽符号属, 洪家地技在此手。

【图解】 承上式 右脚路上,一步成右子午17、原螺掌往右一摆(如图), 左掌随即向上打出。

此名分湖手。

【要旨】 上马分子要快。

【拆门解义】 此势为格挡学法、若敌此时变拳打来,我可吊右脚,用虎爪架开、若其再进马逼近、来擒我爪,我复变分扁手。再起 脚踢去 若其用手兜拖我脚、则我立变弹弓脚踢其下部

【编者按】 此分漏手有多种变化: 既可变吊脚虎爪,又可复变分漏手连弹弓脚,连踢二二下,令人防不胜防。弹弓脚乃洪拳有名脚法,又叫绝裆脚,属洪拳绝命手之一

经云:南脚无形 化脚飞、所谓无形之脚、即指此弹弓脚 也。

第五十四六

撒掌連環拘彈腳



訣 撫 敵 棠 赴 連 招 環 本 拘 輕 猈 **出** 佩 湏 身 防 馬 他 ፑ 人 蹲 牌 勢 踏 有 **3**5 者。

第五十四式 獵掌连环构弹脚

诀曰: 繼報查者也不担、事事宣傳委有四; 協同此程不知用。 另句《非符》。

【**图解**】 手工式 (a.)往上 蹲,左同前打磨点,同时 车空孔生一约拨去,有了扩上、成构手物(如图)

此名下势打弹脚

【要旨】 指。净脚要稳、须防长脚踩

【拆门解义】 此势为下攻于法

12. 过行检查证、下篇等相打术、找即。心才要单反传弹即、 在指示场破之。在其先,峰田。市遇我、我可用理技手道 之;若其不应、我乃复行人摆性协供之。

【编者按】 九十岁与弹脚步、攻大队天、目己当处险要之地。尤其当九丽弹出时、眼睛一定要看谁。 () 一个写神、被放一脚说下、则用当立物、不可不可也。故事功力深厚者、不可轻可

第五十五六



訣臼 料風 攞 柳 轉車 燮 挑 劈カチ 鈞

此手坡 散真堪 用. 可開 鐵 肌 新敵號。

第五十五式 斜风摆柳转车身

诀曰: 紅风摆柳转车身, 一夸挑臂力干钩; 此手破敌奏堪臣, 飞开铁夹斩敌魂。

【**图解**】 承上式 起身屈膝成左弓右箭子午马,同时两手一雷,成外膀手势(如图)。

此名"斜风摆柳"。

【要旨】 富手要坚稳。

【拆门解义】 此势为伏脚手法。此时若敌再出拳攻我, 我可变左挑右劈势破之。

【编者按】 挑劈手为涉拳中之攻打手法、非常实用。其势左挑右劈、犹如破竹。

雙胯切落起左右



雙膀切容起左右, 洪 攀架式 穐 中 求

千斤力發為褒矣" 兜一劈勁道道。

第五十六式 双膀切落起左右

诀曰: 双膝切塞起至右、决在一次稳中求; 千斤力发力要求,一个一等劲直遭。

【图解】 乐上式 左子午 与不变; 左阜挑起, 右掌臀落 (如图)

【要旨】 右空劈下要有力を之力。

【编者按】 此势可破石柱 行马先子键: 子 观似半淡无奇, 其实变化不凡 九其变 劈之势。猛如刀斧

洪家拳术、多先摆开架势、任敌利伐、外后再随目而制 故学洪拳者、不仅要重架代、更应重其变化

以为洪拳笨重无用者。 不知其内藏于斤之力; 「不知 其变化之如 误解于斯、诚可习也。

缺曰:「揪一劃千字手,千字變化勢不留;

吊腳千字方蹲下,立身一變雙工走。



一撇一劃千字手

第五十七式 一撇一划干字手

映日:一瀬一ギー字手、手 す支化势不守; 3 脚子字方彎1、 立 メー変数1 走。

【**图解**】 承上式 左手一划而上,右手 撇缸落,原子午马不变(如图)

【要旨】 左切右撇要猛

【拆门解义】 此势左掌攻敌之领,右掌斩截水拳,为连 泊带打之法。此时若敌毒出一掌打我中部,我即用吊脚千字 手截之。若从再攻。我立出攻劈手。即双工千字手还击。吊 脚手字手和《五千字手见《虎鹤双形拳》 书

【编者按】 以上为于字手之变化。其中吊脚千字手不易使用:因其要吊脚下路。故马专不及了午马稳。但吊脚千字之劈力甚温。



紶 8 娅 馬 抽 雙 掛 茖 再 梿 슝 聚 菒 黚

打 破 頭 面 犘 敵 鵩 掛 拳 真 ຸ 在 业

第五十八式 拉马抽拳双挂落

诀曰: 打马抽拳双挂著, 两梢台主莫开错; 打破头面碎敌脑, 挂拳真又在此宽。

【图解】 承上式 一拉儿 - 一拉儿 - - 成吊马, 两手抽拳成个 (學) 千字势 (如图); 然后双拳往落

【要旨】 双拳挂落时不要招升、

【拆门解义】 此势为强打手气、主攻上路。

凡双排拳打出, 两拳不可分开落下, 囚如此只能中人肩膊, 不能伤敌。唯有双拳合落, 方可重创敌之头而, 立致其 数。

【编者按】 此双挂攀乃洪卷绝命手之一。用时须慎

第五十た式進

(進馬兜)野雙虎的



村系一出風雲變"洪孝至實誰放找。 缺四 進馬兜將雙虎系。飛鴻眞技此中搜:

第五十九式 进马兜睁双虎爪

诀曰: 进马兜胂双虎爪, 飞鸿真技此中授; 利几一出风云变, 庆孝至宝谁能找。

【图解】 承上式。左马逼进 步,左手变虎爪兜睁打去,右手成拳不变(如图)。

此名"隐山虎"。又叫"猛虎隐岩势"。

【要旨】 注意多种虎爪擒拿法之区别。

【拆门解义】 此势既成,若敌以拳攻我,我即转黑虎爪擒之。

【编者按】 林世荣于虎鹤拳中继承了黄飞鸿之虎爪手法。黄飞鸿别名"虎痴",一生最精虎爪。其虎爪有开由虎、下山虎、隐山虎、单虎爪、双虎爪、黑虎爪、饿虎爪以及金龙猷爪、扒沙爪、冼面爪等。

今人多知用拳,鲜知用爪,高**真技远**矣。 久练虎爪,可令筋骨强壮。



缺臼 角 糢 轢 通天 ij 起一腳 配雙

牛 此 夸技 在我先。

第六十式 牛角一槌转通天

诀曰: 牛角一槌转通天, 可起一脚配双拳; 相传满人观牛斗, 创此奇技在我先。

【图解】 承上式。左转身同时双拳成牛角槌打出(如图);随即转坐四平马,两拳藏腰,再复出左手通天槌。

【要旨】 先出牛角槌,后转马出通天槌。

【拆门解义】 参见第四十五式。

此势出牛角槌时可配合一脚踢去,威力更大。若敌用此 招攻我,我可用四平猛箭槌破之。

【编者按】 此牛角槌转通天槌、乃洪拳绝命手之一。相 传为满洲人受牛斗启发而创出。后于清初传入南粤。

练习此技, 须学打沙包, 否则出拳无力。



鈌 딤 坐 馬 犀 檽 槰 進 步 各 細 味 方 ኯ

此勢壓播就 中事 不 進馬 少方似 路

第六十一式 坐马单桥槌进步

诀曰: 坚马单桥槌进步, 习者组味方知路; 此势压桥藏冲拳, 不过马步有似无。

【图解】 承上式。收左拳藏腰、随之左转、右手单桥东肩一扫(如图)、右马大步踏进、左拳冲出。

【要旨】 单桥扫压,进马冲槌。

【拆**门解义**】 此势右手打压来拳为防,进马出左冲拳为攻。乃连消带打之法。要在单桥伏手之后,即须通步进马,否则左拳纵出,亦不能伤敌。

【编者按】 此势单就图看, 不易领悟; 须将上文品味再三, 方能明白。

拉馬一原碌睜撇



鉠 日 盐 頂 驗 后 有

連 抻 打 猛, 更 有 千敢 攻以此 찲

第六十二式 拉马一顶碌睁撇

诀曰: 拉马一顶保障"槭,后有敌攻以此截; 省马连环打打猛,更有十字攻势机。

【**图解**】 承上式。转身向后成右子午马,同时右睁一顶打出(如图)。

【要旨】 转身顶脸要快而有力

【**拆门解义**】 此势为后打手法, 主攻背后之敌 其时敌 若用逼脸消解, 我运射(碌脃)顶他即可。

【编者按】 此碌睁手属洪攀后撞睁法,威力甚大。

般拳术多是单手后顶;而此势乃转身后顶,劲力尤猛。并有连环扣打再上马下字反击敌从背后打我头部之变化。

⑤ 碌除──-广州方言。应附之意

第六十三式 回頭蝶掌莫延遲

8

回頸 此缥波蝶實不同。 蝶学其廷 選 洪家 蝶 学虎爪

玫蝶以爪為精爽。 掎;

第六十三式 回头蝶掌莫延迟

诀曰: 回头蝶掌莫延迟, 洪家蝶掌虎爪指; 此蝶彼蝶实不同, 我蝶以爪为精义。

【**图解**】 承上式。扭身向右侧后, 一吊右脚、双手随出 蝶掌, 左掌在上, 右掌在下; 指略成钩形 (如图)。

此名回头蝶掌。

【要旨】 吊马回头,两手归右成蝶掌

【拆门解义】 此势为后擒手法,主消背后来拳。此时可 再出黑虎爪逼拿对方。

【编者按】 洪拳所言蝶掌,实为虎爪 掌一触身,即变钩抓人,与其它蝶掌迥异。

一般掌法, 乃言推打、唯洪拳逢掌多变爪擒、蝶掌也不 例外,

故练洪拳掌法, 须知用爪, 方不失其旨。

第六十四六 黑虎槌法連環打



日 左右連發疾 虎槌法 連 壤 打 駄 陳逼 贴

詇

如電 建 湏 势 扱 近 馬。 他;

第六十四式 黑虎槌法连环打

诀曰: 黑岩槌法连环打,临阵遇马贴近他; 左右连发疾如电,出拳还须势扭马。

【图解】 承上式 右脚前踏一步,成右子午马;接着两手握拳,身一左扭,右拳偏身打出;随即再扭身归右,左拳偏身打出 (如图)。

此名黑虎槌。

【要旨】 左右拳连环打出要猛而稳。一拳打出时,另一拳则藏腰。

【**拆门解义**】 此势为近身侧打手法 虽变化不多,但威力强大。

实战中, 敌若用膀手化解, 我即连马转身, 用日字拳打 其腰部。

【**编者按**】 黑虎槌乃洪拳中之偏身拳法,硬打强攻。简单实用。通常用于击入腰部。

第六十五大 蝴蝶一掌麒麟步

鉠 日 踏 馬 嫩 チ Ż, 宇 略;

排 蒙勢豈怠度。

八馬壓樣猛如虎,蝴蝶一掌麒麟步,

第六十五式 蝴蝶一掌麒麟步

诀曰: 啊每一掌麒麟步,踏马撒手之字路; 人马压杯簇如皂、排山掌势岂能度。

【图解】 承上式 双手向右下 撇 (此名蝴蝶一掌), 接着看脚回左前踏上一步, 与左脚交叉 (如图)。

此名麒麟步、又称拐脚马。

【要旨】 麒麟步要稳。

【拆门解义】 此势为拨打手法,主消打腰之拳。而上麒麟马、则为变蝶势虎爪反击之准备。

【编者按】 麒麟士蝴蝶掌,乃洪家特有拳式

据广州已故洪拳名家邱全言,此麒麟步平时用于练掌马扭身之变; 旦娴熟,实战中可入马踏人,上分厉害,切莫等闲视之。

第六十六 本

連環蝶掌步麒麟



缺口 连環蝶掌步麒麟,馬踏三遭步三巡。

第六十六式 连环蝶掌步麒麟

诀曰:连环煤掌步麒麟、马路下遭步飞以; 致避后脚被人断,急抽向前自安适。

【**图解**】 承上式 连出蝶掌麒麟步法之第二第二步 (详看前式编者按)。此为石脚归前成石蝶呈势 (如图)。

【要旨】 走麒麟步罗稳。

【拆**门解义**】 当我在二步麒麟势时(即左脚前置右脚之上),若放攻我后脚,我即变此势化解,再左马一逼,连掌打出 着敌力人,则不予招架,当立变分漏手打出。

【编者按】 此为走避之法、凡见后脚被攻, 五走此麒麟 步,将后脚往前一踏,即可避开。

第六十七式 右抽一拳連打出



詇 连環扣打灰 右 抽 連 人 大 打 战 此 任 是 何洪 拳 家 來 揚名浙。 皆 滇

第六十七式 右栖一拳连打出

诀曰: 右拳一抽连打出, 任何拳来皆消卒; 连环扣打夹木槌, 此是决家扬名木。

【**图解**】 承上式。麒麟步既出,随上右马,同时右手一抽提上,左手一拳平直打出(如图)。

此名连环夹木槌、又称连环扣打。

【要旨】 抽手要猛、出拳要止。

【**拆门解义**】 此势为连消带打之法。实战中不论敌出何拳,我皆可以此对付,也可左右进步,用连环扣打之法。

【编者按】 此抽拳法乃洪拳大技,历世闻名。属上路攻手。

左右連環

一樣同

抉 B 左 檏 同 氣 Poj 成 見 威 風

埥 · 龍騰起 七右連環 猛 虎 羅, 誅 敵 我 势 再 屌 3 °

第六十八式 左右连环一样同

诀曰:左右连环一样同,一气呵成见威风; 矫龙腾起猛虎跃,谁敌我势两开弓。

【图解】 承上式。左脚上踏,变右子午马为左子午马势; 同时左手一抽提上, 石拳打出 (如图)。

【要旨】 与上式同势,唯右变左。

【拆门解义】 参见上式。

【编者按】 左右变换要快、贵在气势连贯,

第六十た式

轉身單掛槌中

缺臼 轉身單 南宗 掛 源 樾 火 中 至善 攻打三 禄 三 遁 傳 il it 浉。 津

第六十九式 转身单挂槌中出

诀曰:转身单挂槌中出。攻打三面循此律; 技属南宗厚少林、至善禅师传正木。

【图解】 承上式。回头转身、右手挂拳打出、左拳藏腰、马成弓箭步(如图);随后左手猛出中拳。

【要旨】 挂槌中拳皆要猛。

【拆门解义】 此势为品字挂打之法, 一般用于以寡敌众之时 其时我当不管敌出何招式, 只以迅猛之势一挂一打, 连环攻去, 令彼不能近身合固。

所谓品字打法,乃指先打后面之敌,次打左面之敌,再 打右而之敌,形似品字也。

【编者按】 洪拳有所谓四面打之强攻打法:即正面用抽打连环拳;后面、左面、右面则用此挂打中出势。此是南少林之古老拳技,相传由至善禅师授予门入陆亚彩,再由陆亚彩传之后世。

练习此法、须打四面沙包。



缺 日 独 馬 轉 掛 打 桟 工字 次 作品 宇

劃 Á

第七十式 拉马特身桂打槌

诀曰: 拉马转身挂打槌,四面改作品字语; 此势创自黄飞鸿,工字伏虎显神威。

【图解】 承上式。扭身上马成左子午马势,接着左拳挂落,右拳中出(如图)。

【要旨】 出拳要稳而准。

【拆门解义】 此势紧接上势、为品字挂打中之第二势、以击左面之敌。

【编者按】 此势初为前后左右四面挂打、后被黄飞鸿改造为品字挂打、原前挂打变作抽打之势。

缺臼 向 萷 掛 打 連 職落

緣 難 浔此炒法, 縦 有 禄 千 项 - 金不放索。

第七十一式 向前挂打连环落

诀曰: 向前挂打连环落, 硬桥硬马硬冲过; 无缘难得此妙法, 纵有千金不能素。

【**图解**】 系上式。从左面挂打转为右前方之柱打,马成弓箭步(如图)

【要旨】 凡拄打之拳,须步步进攻而不可后退或停顿。

【**拆门解义**】 此是品字挂打中之第三势,以击右面之 敌。

【编者按】 此挂打出中拳、属洪拳硬打手, 旨在冲出重 固。故此时人要勇猛, 左冲右突, 步不可停。相传此法为供家秘技, 千金不害。

サ十二大 後腳一 一拉千字手



线 日 78 Kêp 执 十 字手 爯 出 葥 楗 動 抖

洪多没打法多要, 學者留心隨勢走。

第七十二式 后脚一柱干字手

诀曰:后脚一拉千字手,再出箭槌劲抖擞; 供奉后打点多变,学者留心随势走。

【**图解**】 承上式。后脚上拉成四平八分马, 左拳变于字 手一撇削下(如图)。

【要旨】 拉马转身, 左手斜劈。

【拆门解义】 此势为回马后打法 当我如上式挂打时, 若敌从背后一拳打来,我即以此势消之。

实战中出此手,须身侧马偏,接着连环箭步成子午马,再一拳打出反击。

【编者按】 此势是洪拳后打法之一。洪拳不仅擅于前攻,尚十分注重后打

后打之法有后拄、后虎爪、火箭槌等。

第七十三式 進馬一挺原睜出



6日:進馬一枝頂腳出"連環漏打抓檔案

回頭再用單掛板"一新三鵬全勝率。

第七十三式 进马一槌顶肣出

诀曰: 进马一槌顶睁出, 连环漏打抓裆术; 回夷再用耳挂槌, 一箭 雕金胜率。

【图解】 承上式。上右脚成四平马势,同时右睁前顶, 左手亦成睁势(如图)。

【要旨】 上马顶睁要猛,不可示弱。

【拆门解义】 此势为近打手法,属洪拳短桥势 当我出于字手时,若敌来势凶猛、无法身避、当立用此招、上马顶 胙, 直击其胸腹; 然后再转偷漏手, 取其裆部(此名下虎爪); 最后再出挂拳击其头部。如此则可胜敌

此为洪拳真技、实打硬战、毫无花假之招。

第七十四式

金龍

换 ñ 再出一腳似虎尾" 漏 掛 #8 金 爖 术 截 來 我 英 風。 雄

直蹬敵騰疾 ź-

第七十四式 分漏单挂转金龙

诀曰:分漏单挂转金龙,爪截来拳我英雄; 再出一脚似虎尾,直蹬敌腰疾如风。

【图解】 承上式。 退右脚落四半八分马, 两手左右 · 撑, 掌指如钩 (如图)。

此名金龙爪。

【要旨】 两臂用力撑出。

【拆门解义】 此势为避敌之法。当我以上势攻敌时,不管敌从上中下哪路反击,我均无须惊慌,立以此金龙爪法消解; 再起左虎尾脚并一掌(右掌)打出即可

【编者按】 此金龙爪法,可保避敌无虞;唯一避之时,当立出虎尾脚反击,不可稍慢。否则被敌乘虚而入,我即处劣势。

第七十五式。子午一掌虎尾腳



子午一掌虎尾

腳

飛鴻

絶

技真超

第七十五式 子午一季虎尾脚

诀曰: 子午一掌鳴尾脚, 飞鸿绝枝真超卓; 林市世荣传后世, 伏虎拳中见真灼。

【**图解**】 承上式。两手向左一运,同时侧身左转,右脚朝中一撑,右掌打出(如图)。

此名虎尾脚。

【要旨】 运手时用扒脸一揸之法(即凤眼爪) 虎尾脚要稳。

【拆门解义】 此势为上防下攻之法。当我金龙爪时,若 敌来搭我手,我即扒净一揸(抓)、再用虎尾脚撑其腰部。

【编者按】 此势所用之扒股法,实捏人筋脉穴位,令人 手软无力,功用不小。乃洪拳常用之反筋法。

而虎尾脚则为洪拳有名脚法,劲力于钓,名师黄飞鸿最 擅此技,以此问鼎江湖,从无败绩。可见此脚之犀利也。

轉身蛇形又搶珠

訣 日 轉身蛇形叉旗 指 如 勤 功 カ

客家高士擅此技, 打逼天下敝如鼠。

第七十六式 特身蛇形风枪珠

诀曰:转身蛇形又抢珠, "指如钩功力殊; 客家高上擅此技, 打遍天下致如鼠。

【图解】 承上式。虎尾脚落地, 左转身成左弓右箭子午马;接着左手一缶, 右手成拳再伸出拇、食二指(如图)。 此名二龙抢珠。

【要旨】 身手状若蛇形。

【拆门解义】 此势为挖眼手法,甚难招架。

临阵对敌时,若其一拳打至、我左手一按、右手即可立 出此《龙抢珠、直取其目。

【编者按】 二龙抢珠乃洪拳绝技、相传广东客家人<u>擅</u>用 此法。但非具坚硬指功者,不得其用。

飯匙頭起蛇擺尾



快台: 飯匙頭起蛇掘尾, 学指變 化如刀利:

中藏二式皆形象。 寸勁打人最為奇。

第七十七式 仮匙头起蛇摆尾

诀曰: 饭匙头[⊕] 起蛇摆尾, 掌指变化如刀利; 中藏—式皆形象, 寸劲打入最为奇。

【图解】 承上式。右手化掌 抽标出,然后侧掌左右摆动(此名饭匙头起蛇摆尾),再收回成拳提起;身形不变,左手横托右胂(如图)。

【要旨】 掌指变化要有灵动之势。

【拆门解义】 此式包含两种掌法、一攻一守。若敌用雷手伏我饭匙头势,我可用连环标串手、交替攻出。

若敌起脚踢来,我可用乌龙摆尾法(即败马扭身双挂槌)破之。

【编者按】 此势右掌打出,如标串掌。因形似眼镜蛇昂首,故名饭匙头起。接着将掌左右一摆,若蛇摆尾状。此法专练中劲打人,为短打要法,学者切勿忽视。

① 饭匙头——广州方言。眼镜蛇之俗称

第七十八式

跳碌鼓槌



铁 跳 碘 飳 梴 掛 拠 似 虎

踢 尾 挨 Į, 進

第七十八式 转身一跳碌鼓槌

诀曰:转身一跳碌鼓槌,一挂一抛似虎追; 何惧他脚来踢我,乌龙摆尾灭其威。

【图解】 承上式。一变乌龙摆尾(即败乌双挂槌),再 回头转身,左挂拳右抛槌打出;马为左弓箭势(如图)。

此名碌鼓槌。

【要旨】 碌鼓槌要快而猛。

【**拆门解义**】 此势为上攻手法。实战中、敌若用**脚踢** 我、我可先出权挂拳劈挡、再疾用此法、击其头部。

【编者按】 碌鼓槌之法, 势若猛虎出山。唯抛拳右手要硬; 手桥力薄则难为。

出右攻迫左側掌



缺臼 袖里藏花出版 樉 チ 世 **練深。**

出右攻迫左侧 掌 托 頸 打面 頬

第七十九式 出右欢迫左侧掌

【图解】 承上式 右脚一拉、成四平八分马势;同时左 手收拳藏腰、右拳一变为头上 指撑天掌势(如图)。

此名攻迫手。

【要旨】 逼力于右手桥, 使之坚硬似铁。

【拆门解义】 此势为上挡手法。碌鼓槌打出后, 若敌望我头部打来, 我即用此攻迫手招架,接着可出左侧掌反击。

【编者按】 侧掌法又名袖里藏花,乃洪奉有名之托面手法,从腋下发出,专打面颊及下颚、击中之敌立倒。

左馬攻迫側掌來



抉 左馬 攻 逡 濵 防 Ŧ 鎜

腳 方 侧器 学 起来 立 一要団チ 佚 空 膝 門 ¥, 熈

第八十式 左马攻迫侧掌来

诀曰: 左马攻迫侧掌来、须防下盘空门开; 一见敌脚方踢起,立变冒手伏膝盖。

【图解】 承上式 右手变掌运全腋下, 再向前撑出; 同时转身成左弓箭马(如图)。

【要旨】 右掌力向前冲、用掌底打人。左拳藏腰不变。

【拆门解义】 此势为上攻草法, 人名攻桥下, 专打头部 一般皆由四平马转子午马, 用侧掌击出

此势既出,若敌起脚踢来、我即立变宙手伏其膝部。

【编者按】 此势下盘空虚,须防敌乘机起脚踢来。洪拳破脚之基本手法有雷手、割掌及手字手等,可因势而用。

第八十一式 上右子午 田 勝手



詇 8 ; 上右 子午 山勝手,

前有南海二顏氏。 獨挟此技盛名留。

第八十一式 上右子午了膀手

诀曰: 上右子午訂賭手、 于斤一桂谁能守; 前有南海二颜氏、 独挟此技盛名留。

【图解】 承上式。右掌一收藏腰, 同时踏右马出左掌; 马成子午势, 掌成冚膀手(如图)。

此名子午冒膀手。

【要旨】 收拳出掌上马,手步连环。

【拆门解义】 此势为破脚手法,详见上式解义。

此时若敌连用中拳打我,我可先以单膀手招架,再变铁门门法反击。

三四十年代,广东洪拳名家、南海人颜耀庭、颜殿雄兄弟最擅此技、一时名噪羊城。

第八十二式 千斤 墜鐵門門



鉠 再 **夢** 獎 掛 猛 力 出:

此法破敵非小叮" 南洪家 有 絶 淅。

第八十二式 千斤一坠铁门闩

诀曰: 千斤一坠铁] 门、两拳双挂猛力出; 此法破敌非小可,岭南洪家有绝术。

【图解】 承上式。双手一运,成挂拳落下。马为右弓左箭步(如图)。

此名铁门闩拳。

【要旨】 双挂拳要疾速有力。

【**拆门解义**】 所谓千斤坠、即是身腰突然往下一沉,力重千斤 此法主要用于坠压敌之来脚、与铁门闩拳合用,则不仅可破敌拳脚并至,且威力更大。

【编者按】 此千斤坠铁门闩,来势凶猛难防,属洪拳硬攻强打之法。由拳时全身一坠,可使拳势更猛,劲力骤增

南拳五大名家 (洪、刘、蔡、李、莫),以洪拳居首; 但世人多以为洪拳出手较慢,殊不知其妙一在变化,二在力 猛沉雄,硬桥硬马,实为他拳之所不及。



訣 8 跳馬攝弓射 葥 槰 拘 浑 IP 法 빰

快腰助力, 回頭虎爪運步

第八十三式 跳马猛弓射箭槌

诀曰: 跳马猛^尔 弓射箭雄, 构弹脚层暗藏爽; 转身要快腰功力、回头虎爪逼步点。

【图解】 私上式, 左转身稍一跃起, 随即低学四平八分马, 石拳收藏于胸腋下, 左手口字拳横扫吊膊打出, 势如拉马射箭(如图)。

田原马势 跃而成新马势,叫跳马。

【要旨】 跳马转身要快,弓箭槌要猛、以腰助力。

【拆门解义】 此势为破敌后攻之法。此时若敌再出招来攻,我·J用连环火箭缒击其上路。再出钩弹脚法反立。

【编者按】 此势貌似简单、且显得下盘空虚、其实不然。林世崇师将火箭槌与钩弹脚法暗藏其中、下路实不空虚。如此一式三招、对方的不胜防。

火箭槌即前冲之拳,因势出如箭,故名。揭弹法是钩手弹脚。所谓钩手,指手一拨一推

第八十四大 拘彈一 一迫黑虎爪



缺 9 拘彈

只進不退具成猛。 逼 暴虎 口喝一餐虎吃味。 **虎勢沢雄帯臂支**:

第八十四式 拘弹一迫黑虎爪

诀曰: 物产一量平皂干, 更势 7雄两臂又; 只进不退真威震, 口喝一声虎咆哮。

【图解】 本式继构弹脚法加出、身间右后一转、右脚前弓, 左脚箭步, 成虎扑势; 接着右掌变爪运下抓裆, 左掌化爪向上划面(如图)。同时口喝"哗"一声,

此名黑虎玉、拘弹脚法参见第五十四式。

【要旨】 转马要快; 黑虎爪要硬, 手臂略为交加, 归中 护胸 马势要沉难; 喝声要威猛

【拆门解义】 此势为强攻手法、师高"黑虎爪法此势,须用交加手, 无论如何, 进马步步攻之。"故用时不论对方如何, 均以右手 拨为防挡之势, 左手爪擒进攻, 步步进通, 连消带打。

此势以前马后箭为虎形;进马而攻时,两手可加以变 化。

【編者接】 林世荣平生以单双虎爪之法称雄武林,从未败过。举坛谓其虎爪触之如电,令人浑身酥麻痹痛,可见其功非凡。练虎爪须先练一展手;得桥劲之后,再用单砣法练臂;最后练指功,抓铁砂包。

此虎爪功秘法,由何华开传于世。

第八十五六

退馬金龍爪獻來



訣 日 Ł 馬 金雜 爪 献来 Ф

此是林師成名手 筵虎二勢咸同在。 虎 爪 ŤΤ 變 腢

第八十五式 退马全龙爪献来

诀曰:退马金龙飞献来,势由宪爪衍变开; 此是林师成名手,龙虎二势威同在。

【**图解**】 承上式、一退右马、原双虎爪归右向后穿拿面出(如图)。

此名金龙献爪。

【要旨】 右脚实, 左脚虚, 献爪手桥要稳。

【**拆门解义**】 此势为破敌后攻之法。随后可转身出一桥 手并进马反击

【编者按】 林世荣平生以爪法著称, 其中又以虎爪及此金龙献爪最为出名。



鴙 又 變 趠 淅

再合袖 **私里製花手。** 攻 胯 破 纏 敵 枝

第八十六式 转身一桥槌打出

诀曰:转身一桥槌打出,又变迫睁缠枝术; 再合袖里藏花手,_路齐攻破敌卒。

【图解】 承上式。右爪化拳藏腰,接着左转身一进左马, 左手一拳打出, 然后成单弓一指撑天势(如图)。

【要旨】 转身要迅猛,左手沉静而不可伸直(伸直称死),然后以一指撑天定力引劲;马稳力沉双足。

【**拣门解义**】 此势为进马桥手,属侧攻法。此时若敌一拳从中打来,我即可用吊脚追脸缠枝手破之。以右拳穿中扭出成虎爪,名追脸缠枝手。

【编者按】 追辟缠枝手一触到对方,即应紧出另一拳击其腰腹。如右手成迫睁缠枝手,则立出左拳。此法名袖里藏花。

第八十七六 吊窓

吊腳纏枝一槌



缺四,吊腳纏枝一槌來。 冶参穿出虎爪鼎

随势再致遗魂手。 專打頑敵失蓋蓋。

第八十七式 吊脚缠枝一槌来

诀□: 吊脚缠枝一槌来, 右拳穿出虎爪开; 随势再发还魂手, 专打项敌天灵盖。

【图解】 承上式。左手收拳藏腰, 一吊右脚、右手同时 穿出成虎爪 (如图)。

此名缠枝手。

【要旨】 沉静出爪。

【拆门解义】 此势为擒拿手法。

若敌反以手桥压我,我可即出还魂手,以左拳顺势击其 头部

【编者按】 此法破敌在于一接即擒,拿住敌臂后一拖一放,同时立用还魂手击其头部。此乃洪家著名之擒打法。

十八

大

大

大

大

大 左右連環各一匀 此是洪夢名散 右 連環 勻 新挺勢 猴 カ 73 ተ 韵

第八十八式 左右连环各一匀

诀曰:左右连环各一匀⁽¹⁾,箭槌势猛力千钧; 此是洪奉名散手,铁桥铁马技乃真。

【图解】 承上式。先出左箭槌,继而进左马打出右拳 (如图)。

【要旨】 左右拳连环打出。腰直、马成弓箭步。

【拆门解义】 此势为强攻于法。

在纏枝手奏效以后,便可用此拳连环攻击。若敌一拳来 伏我睁,我立上马变黑虎爪对付。

【编者按】 此势属连环火箭槌。若在箭槌中逼步变虎爪,即是箭槌虎爪擒拿势,为洪拳有名散手。

⁽¹⁾ 一匀——广州方言。一次、一遍之意。

撒分左右

8 蝶掌一推分左 右 カ 残 制弱手

若遇强敵當法變。 分漏手出勢如涼。 不



第八十九式 蝶掌一擺分左右

诀曰: 蝶掌一擸分左右, 为强制弱手不留; 若遇强敌当法变, 分漏手出势如流。

【**图解**】 承上式。在有拳一冲之后、即移马转身向石,成前弓后箭势;双手随变上下蝶罩(如图)。

【要旨】 蝶掌相送力要大。

【拆门解义】 蝶掌既可拆拳,亦可拆拳。唯截拳对掌均 须力胜对方。若敌力大于我,切勿与其抗力,应立变分漏手 破之。

【编者按】 实战中、凡以蝶掌破蝶掌,均须硬力相拼,容不得半点怯懦 但遇身壮过于我者,当避强击弱,切不可与其以硬搏硬

第九十式 三星連環窯虎爪



铁口:三是连環黑虎爪、外面達對罪承討:

第九十式 三星连环黑虎爪

诀曰: 三星连环黑虎爪, 挂冚连钉带爪刨; 此是洪家一绝技, 千金难得莫浪抛。

【图解】 承上式 右掌先变挂拳打出,接着左掌责^① 拳变氘,右手再顺势 拳钉^② 出 (如图)。

此名三星连环手,又名挂雷钉拳法。

【要旨】 挂雷钉三拳连环而出,刻不容缓。

【拆门解义】 此势为强攻于法。不论敌打不打我,我皆可以此法步步攻他。若再出黑虎爪擒拿则更妙。

【编者按】 此三星连环黑虎爪,乃洪拳十八绝手之一。 其势猛如虎,出时只进不退,且攻中夹守并带锁喉手法,非 常人可以抵挡 世称三星虎爪,即指此法。

⁽b) 钉----南拳术语。指出拳伽钉钉子, 势疾直入。

第九十一式 一橋又一

搥



缺日 若其招祭再 打我,立出超回是 椎 爆截设敵 我反 iL

维。

第九十一式 转身一桥又一槌

读曰: 转身一桥又一槌, 拦截后敌我反追; 若其招架再打我, 立出翅冚是铁锤。

【图解】 承上式。转身向后,左手一拳打出;接着收拳 归腰,右手随之一槌打出,势如火箭(如图)。

【要旨】 转身要快、弓箭马要扣紧、腰有挺力,拳出如箭。

【拆门解义】 此势为破敌后攻之法。当我成黑虎爪势时,若敌从背后打来、我立转马,以此左右箭槌击其心胸。 此时敌若招架而再发拳来,我可变翅雷手拦截。

【编者按】 此属洪举反后法。凡反后之法,转身要急,进马要快,拳击要猛,以迅雷不及掩耳之势发出,切不可慢。

第た十二式

收拳見禮須吊腳

扶 8 軟夢見禮 演界 牌 渡明大黄定堅卓。 微笑乐排神灼灼:

合物日月。



第九十二式 收拳见礼须吊脚

诀曰: 收拳见礼须吊脚,微笑示谦神灼灼; 拳掌一合喻日月,复明大业志坚卓。

【图解】 承上式。右拳先拉向左肩再归右边,接着左拳 变雷掌运至右胸前,然后拳掌一齐顶出(此名顶手拱礼); 同时右脚后踏一步,吊左脚收胸(如图);然后收拳藏腰。

【要旨】 拱手见礼要自然而面带微笑,以示谦让。

【拆门解义】 参见第八式, 此略。

【编者按】 此势为南少林一派之拳礼。相传源于明末福建少林寺。其以左掌喻月,右拳像日,合而为"明",暗寓反清复明之意。

第九十三式

扭手收拳一 鞠躬

铁 扭手收 天下武林原一脈 **莫含派異周歸中存移武德方英** 宋。

第九十三式 扭手收拳一鞠躬

读曰: 扭手收拳一鞠躬, 存修武德方英雄; 天下武林原一脉, 莫言派异同归宗。

【图解】 承上式。扭手收拳傍腰,再收胸落膀,眼望前方;随后一鞠躬,挺立(如图);最后下拳垂掌,如开式(第一式)。

【要旨】 藏拳鞠躬, 以扬武德。

【拆门解义】 终式无攻守可言, 故无拆义。

【编者按】 虎鹤门拳术, 讲究气魄。收式时, 于见礼间稍为一顿, 呵喝一声, 立下人一种气势沉雄之感, 拳虽住而声威犹存。此虎鹤拳独有之魅力, 故收势不可匆忙。

Document generated by Anna's Archive around 2023-2024 as part of the DuXiu collection (https://annas-blog.org/duxiu-exclusive.html).

Images have been losslessly embedded. Information about the original file can be found in PDF attachments. Some stats (more in the PDF attachments):

```
"before_pdg2pic_conversion": [
"filename": "MTE1NDY4NTUuemlw",
 "filename decoded": "11546855.zip",
 "filesize": 1203914.
 "md5": "9e46a9db3a2be0e4272cb0949219cd7c",
 "header_md5": "9b50b66775b1bc0d2a4da49de9d108ef".
 "sha1": "472f54976bc015bae48a21f23f58869c131b6c5b",
 "sha256": "03976be0ed812b348b785a70f036d568387c1b221950be9de25184ef099d7163",
 "crc32": 3771767850.
 "zip_password": ""
"uncompressed_size": 1168977,
 "pdg_dir_name": "\u9ec4\u98de\u9e3f\u5ae1\u4f20\u5de5\u5b9a\u4f0f\u864e\u62f3_11546855",
 "pdg_main_pages_found": 187,
 "pdg_main_pages_max": 187,
 "total_pages": 197,
 "total pixels": 0
"after_pdg2pic_conversion": {
"filename": "MTE1NDY4NTUuemlw",
 "filename decoded": "11546855.zip",
 "filesize": 2790504.
 "md5": "7d9a000a8b8fc7e9400e96bd7cb62ff9",
 "header_md5": "0b3cad4581cef50fa3c485eceb10c4b2",
 "sha1": "ab7d83c5bcbc23724b3049b57373cb436ff39f16".
 "sha256": "e7febea710fab8318aee58f32361059a0c290bb971c7177a563d906523b5487b".
 "crc32": 3084249975.
"zip password": "".
 "uncompressed_size": 2794766,
 "pdg_dir_name": "",
 "pdg_main_pages_found": 187,
 "pdg_main_pages_max": 187,
 "total_pages": 197,
 "total_pixels": 155517184
"pdf_generation_missing_pages": false
```